MITSUBISHI

三菱 IH クッキングヒーター

取扱説明書 〈家庭用〉

形　名

CS-G2204BS
CS-G2204B

●ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受け取りください。
●取扱説明書・保証書は大切に保存してください。
●添付別紙の「三菱電機 ご相談窓口・修理窓口のご案内」は、大切に保存してください。
●お客様ご自身では据付けないでください。（安全や機能の確保ができません。）

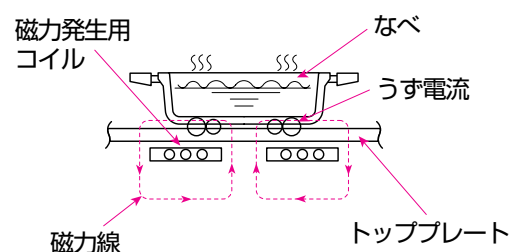
※この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

もくじ

この取扱説明書では次のように表します
●操作手順は……1 2 3
●表示ランプの点灯は……■や●
●表示ランプの点滅は……■や●
●表示ランプの色は……赤：■
オレンジ：■
消灯：□

加熱のしくみと特長

IH（電磁誘導加熱）とは

トッププレートの下の磁力発生用コイルに電流が流れると磁力線が発生し、その磁力線によってなべ底にうず電流が発生します。そのうず電流となべ底との電気抵抗によって、なべ底自体が発熱します。

[便利機能]

■揚げ物機能
油の温度が設定でき、調理中も設定温度にすばやく復帰します。

[安全機能]

■高温注意ランプ
電源スイッチを切った後もトッププレートが熱い間は高温注意ランプが点灯します。

■なべなし自動停止機能
なべを置かなかったり、はずしたままにすると約1分後に自動的にヒーターが切れます。

■切り忘れ防止自動停止機能
切り忘れても、最終操作後から約45分が過ぎると、ブザーが鳴り自動的にヒーターが切れます。

■温度過昇防止機能
なべ底が高温になり過ぎると、自動的に火力をコントロールします。（特に炒め物などの予熱時などにはたらくことがあります。）
※温度が下がると自動的に加熱し始めます。
※空焼きなどの異常時には加熱を停止します。

■地震感知機能
地震が発生して地震感知機能がはたらくと、すべての動作が自動的に停止します。（約震度5以上の場合）

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

 禁止　 接触禁止　 水かけ禁止　 分解禁止　 指示に従い実行する

⚠警告

分解・改造・修理はしない
火災・感電・けがの原因。
修理はお買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機 ご相談窓口・修理窓口」にご相談ください。

分解禁止

排気口やすき間に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない
排気口に指を入れない
火災・感電・けがの原因。

禁止

子供など取り扱いに不慣れなかただけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
感電・けが・やけどの原因。

禁止

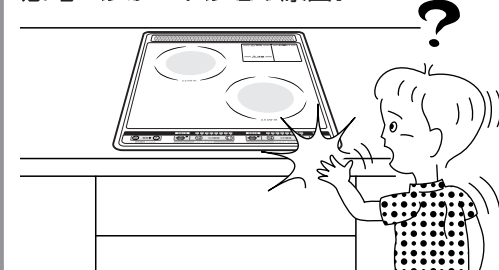
トッププレートの上に、缶詰、アルミホイル、アルミ製レトルトパック、ボンベおよびカセットコンロやその他の電気製品などを置かない
誤って加熱した場合、火災・爆発・やけどなどの原因。

禁止

炒め物と焼き物をするときは、次のことを必ず守る
・そばを離れない
・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
少量の油を使うため、油温が急激に上がり発煙・発火の原因。

使用後は電源スイッチを「切」にする
火災の原因。
※長期不在のときは、ブレーカーを「切」にする。

指示に従う

本体（排気口など）に水をかけない
漏電・ショート・火災・感電の原因。

水かけ禁止

トッププレートに衝撃を加えない
万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作・感電の原因。
※このような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。
禁止

［トッププレートはガラス製です。
上にのったり、ものを落としたりしないでください。
また、傷をつけると割れの原因になります。］

みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる
再加熱するときは、はじめにかきまぜる
水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあり、やけど・けがの原因。

⚠警告

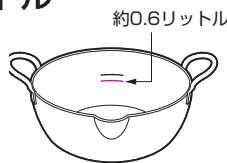
揚げ物調理について

揚げ物をするときは、次のことを必ず守る
火災の原因。

- 揚げ物調理中はそばを離れない

- 必ず付属の専用天ぷらなべを使う
- なべ底がそったり変形しているものは使わない

- 油の量は約0.6リットル（約500g）未満では調理しない

約0.6リットル

- なべは加熱部の中央に置く
- 右IHヒーターの揚げ物キーを使う

⚠注意

IHヒーターの上に下記のものを置いたまま通電しない
・排気カバー
・スプーンなどの金属製小物
加熱してやけどの原因。

禁止

なべを不安定な状態で使用しない
トッププレートのふちにのり上げた状態で使うと、本体損傷や落下などにより、けが・やけどの原因。

禁止

排気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない
本体内部が過熱して火災・やけどの原因。

禁止

使用中・使用後しばらくはトッププレートやなべに触れない
※高温注意ランプはトッププレートのヒーター部用のため、なべが高温の場合でも点灯はしないので注意する。
高温のためにやけどの原因。

接触禁止

調理以外の目的で使用しない
火災の原因。

禁止

心臓用ペースメーカーをお使いの方が、本製品をご使用される場合は、心臓用ペースメーカーの取扱説明書および担当医師の指示に従う
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがある。

医師と相談

アルミ製容器（うどん等が入った簡易なべ）を加熱しない
容器が赤熱したり、穴があいてやけどの原因。

禁止

空だきをしたり、加熱しすぎない
なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因。
なべのそり、変形、トッププレートの破損の原因。

禁止

なべなどの下に紙などをしかない
なべの熱で紙がこげるなどの原因。

禁止

お手入れは冷えてから行う
やけどの原因。

指示に従う

⚠注意

揚げ物調理について

他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使用しない
油温度調節機能がはたらかず、異常加熱し火災の原因。

禁止

油煙が多く出たら電源スイッチを「切」にする
油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因。

スイッチを切る

揚げ物調理中は飛び散る油に注意する
油が飛び散ってやけどの原因。
※油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできる。
（➡P.22「油の飛び散りを少なくするために」）

油に注意

お願い

●使用中は磁力線が出ているため、下記のような磁気に弱いものは近づけない。
・キャッシュカード、自動改札用定期券、カセットテープなど
（記録が消える恐れがある。）
・ラジオ、テレビなど
（受信障害を及ぼすことがある。）

●トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わないでください。
（磁力線により本製品が故障する原因。）

●なべ底面やトッププレートに水や油等がついたままで使用すると、なべが動いたり回転することがあります。なべ底やトッププレートはよくふいてからお使いください。

●トッププレート・外枠に酸の強い食品が付いた場合はすぐにふき取る。
（ジャム・レモン汁・梅などを使った食品。放置すると変色の原因。）

●排気口に水などの液体が入った場合、ふき取ってください。故障の原因となります。
大量に入ってしまった場合、お買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。

各部のなまえ

本　体

操作部

お願い

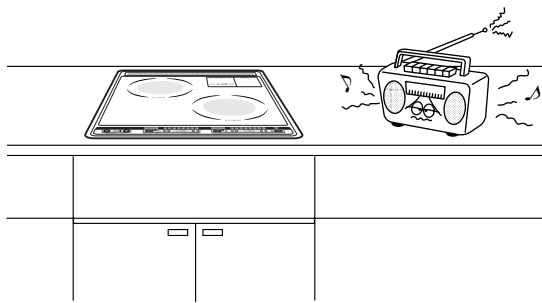
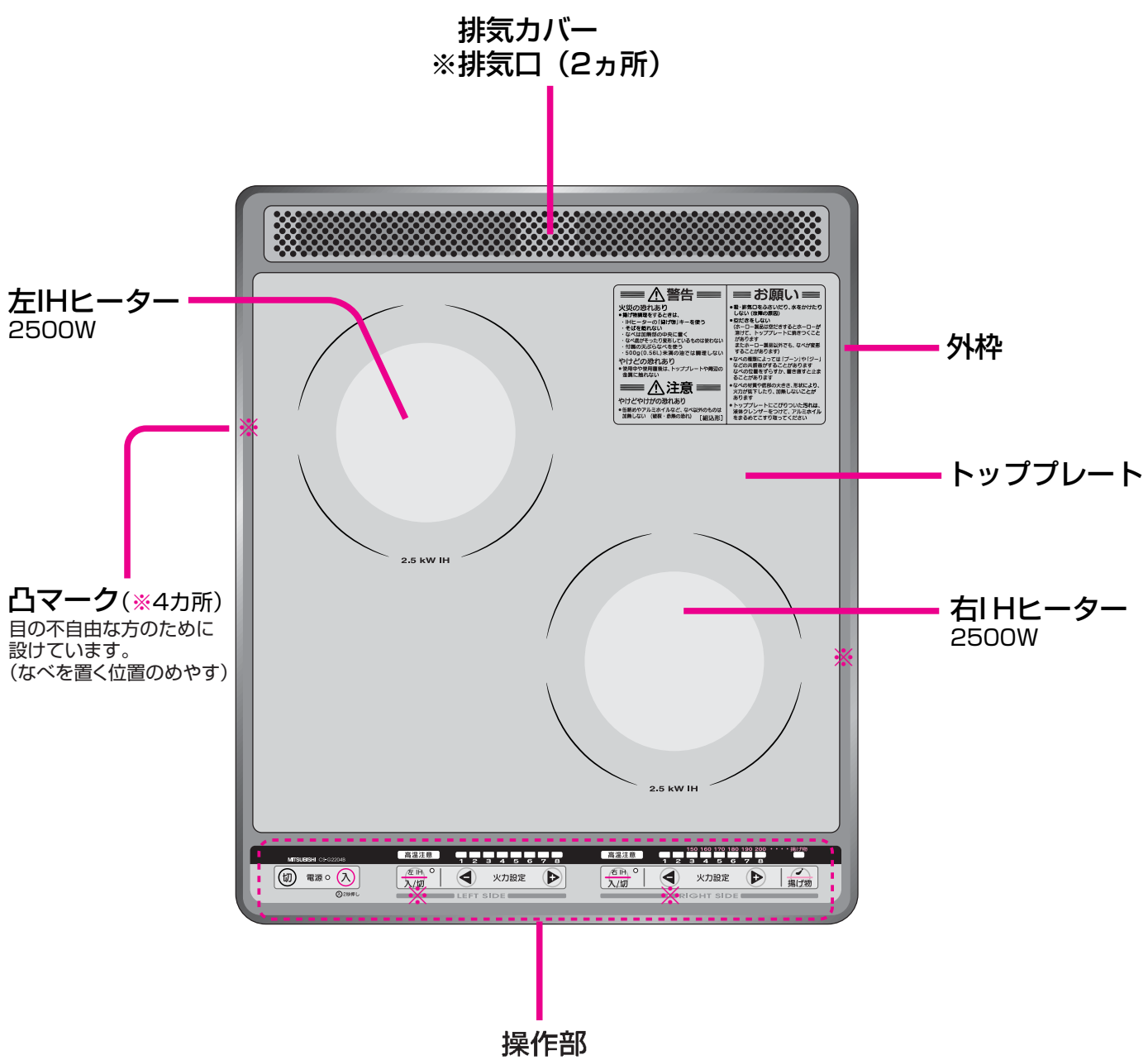
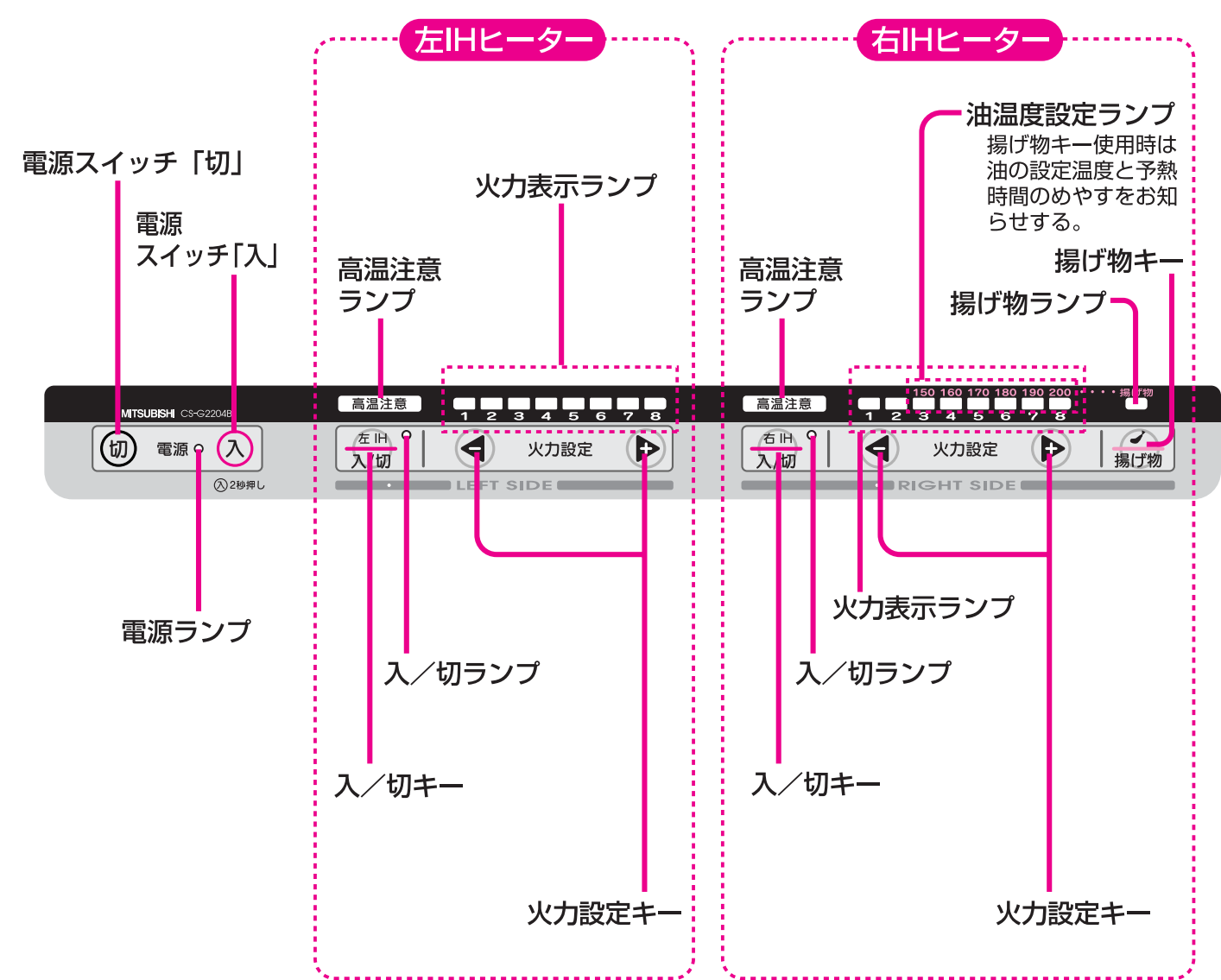
●操作部の上に、高温のなべ等を置かないでください。
（操作部損傷の原因。）

お知らせ

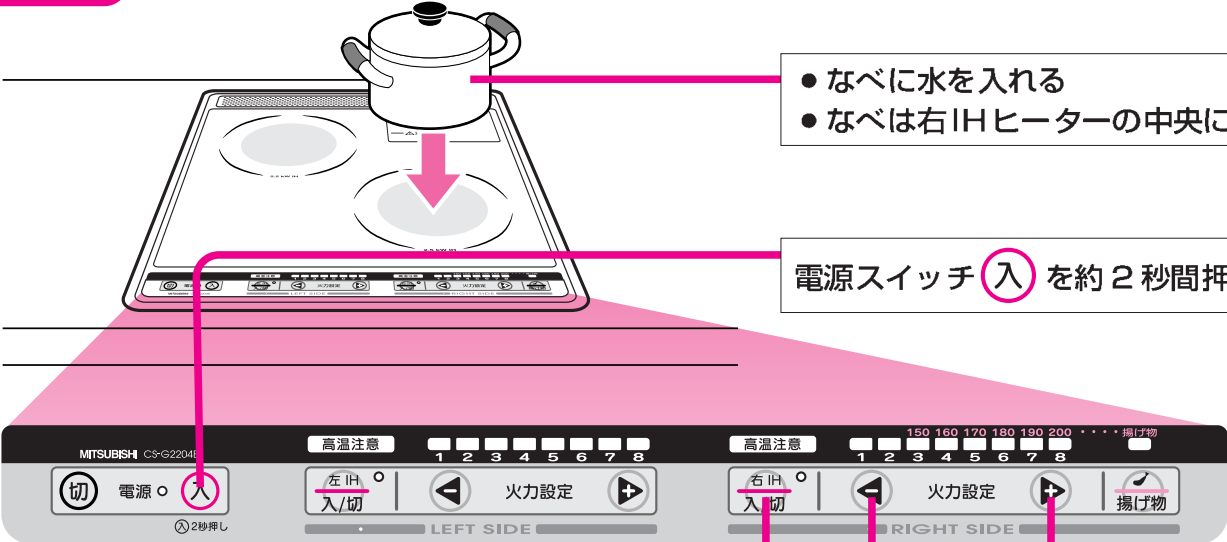
●火力調節や油温度設定のめやすに基準火力／温度を設けています。
基準火力／温度ではブザーが長めに鳴ります。
　左右IHヒーター………「4」
　揚げ物の油温度設定……「180」℃
●火力の最小・最大・基準火力以外はブザーが鳴りません。

付属品

専用天ぷらなべ　［1個］

〔追加購入するとき〕
品番：CS-100667
品名：専用天ぷらなべ

使いはじめる前に、台所用洗剤（中性）でよく洗い、一度水を沸騰させます。
その熱湯をすてて、よくふいてから使ってください。

使えるなべ・使えないなべ

●材質やなべ底の形状によって使えるなべと使えないなべがあります。
● IHヒーターは財団法人 製品安全協会の [SIH] [S CH・IH] マークのあるなべをおすすめします。
※財団法人「製品安全協会」が認定したIHクッキングヒーター（200V）対応の商品です。
※上記マークがない100V対応のなべは使えません。

なべの材質

材質		可否	説明
■鉄、鉄鋳物、鉄ホーロー		○	●ホーローなべは、空焼きしたり焦げつかせないようにする。（ホーローが溶けて焼き付き、トッププレート損傷の原因。）
■ステンレス	18－0 ※磁石がよくつく。	○	
	18－8 18－10	△	●火力が弱くなる。 ●厚さ 1mm以上のものは、使えない場合がある。
■多層なべ		△	●火力が弱くなったり、使えないものがある。 ※多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が18-0ステンレスのものは使える。
■陶磁器（土なべなど）		×	●「IHヒーターで使える」と表示されていても、IHヒーターでは使わない。 ※形状などによっては、本製品が故障します。
■銅、アルミ		×	
■耐熱ガラス		×	

なべの形状

○

■底が平らで、底の平らな部分の直径が12～27cmのもの
● 27cm以上のものは、なべの側面に熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがあります。
※左右IHヒーターを同時に使う場合は、なべ底部の最大直径は24cmになります。
※圧力なべも使えます。
（IHヒーターは、火力が強いので火力を上げすぎないでください。）

×

■底に約3mm以上のそりや脚があるもの
■底の丸いもの（中華なべなど）
■底の直径が12cm未満のもの

お知らせ
●底がうすいものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。
●底がうすいものや底がそっているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。
●底のそりが大きいなべは、温度調節ができない場合があります。

IHヒーターで使えるなべの見わけかた

右IHヒーターを使って説明していますが、左右IHヒーターのどちらでも見わけられます。

準　備

1 右IH 入/切 を押す

2 ◀ 火力設定 ▶ のどちらかを押す

使えるなべ	使えないなべ
右IHヒーター火力表示ランプが点灯。なべが加熱されます。	右IHヒーター火力表示ランプが点滅。なべなし自動停止機能がはたらいて、なべは加熱されません。
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
※使えるなべと見わけても、材質や形状によって火力が弱くなる場合があります。	※ 約1分後にブザーが鳴って、自動的にヒーターが切れます。

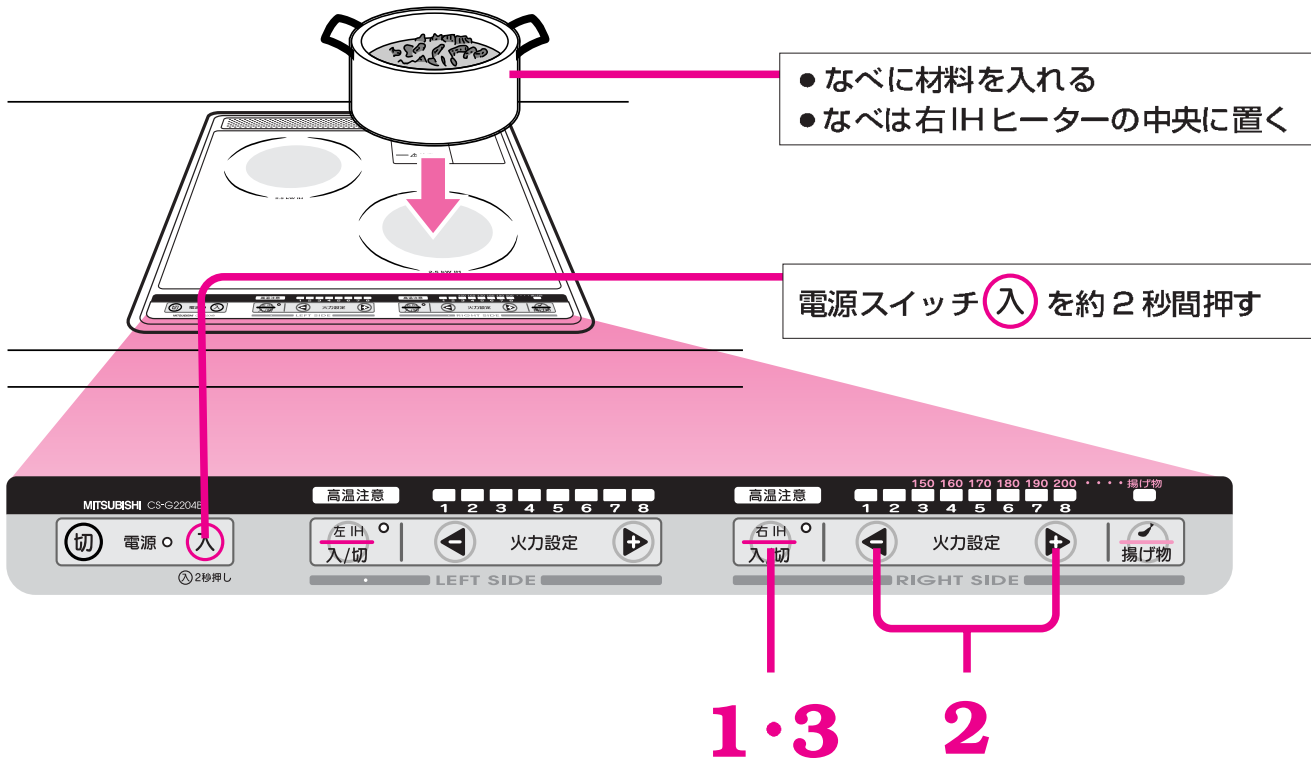
3 確認が終わったら を押す

電源スイッチ 切 を押す

加熱調理をする [左右IHヒーター]

右IHヒーターを使う場合で説明をしています。（左IHヒーターも同じです。）

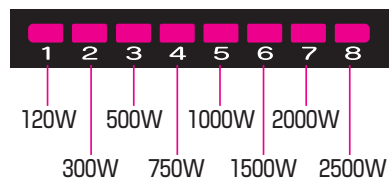
準 備

⚠警告

●炒め物と焼き物をするときは、
・そばを離れない
・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因。）
●みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる
再加熱するときは、はじめにかきまぜる
水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあります。（やけど・けがの原因。）

左右IHヒーター火力

〔各火力〕

お願い

●ホーローなべで煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。
（焦がさない）
具材（特にじゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的に焦げ付くことがあります。焦げた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。

お知らせ

●IHヒーターの使いはじめに、本体内部にある磁力発生コイルからにおいが出ることがあります。

1 右IH 入/切 を押す

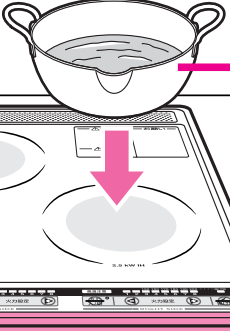
「入/切キー」を押しただけでは、なべは加熱されません。（安全のため）

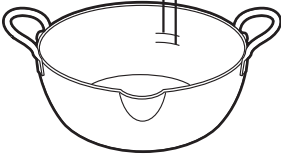
2 ◀ 火力設定 ▶ を押して火力を選ぶ

はじめは、「4」（750W）で加熱が始まる

150 160 170 180 190 200
1 2 3 4 5 6 7 8
火力設定
RIGHT SIDE

調理をする

3 調理が終わったら を押す

トッププレートが熱いときは高温注意ランプが点灯します。

電源スイッチ 切 を押す

電源スイッチを切っても、本体内部が熱いうちは、冷却ファンが回る音がします。

揚げ物調理をする［右IHヒーター］

準備

●付属の専用天ぷらなべを使う
●油を入れ、なべを右IHヒーター中央に置く
・約0.9リットル（約800g）入れてください。
・約0.6リットル（約500g）以下に減ったら、足してください。

約0.9リットルのめやす
約0.6リットルのめやす

電源スイッチ（入）を約２秒間押す

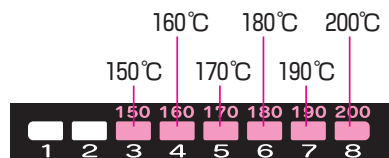
⚠警告

●必ず付属の専用天ぷらなべを使う
※なべ底がそったり変形しているものは使わない（なべ底のそりは0.5mm以下のものを使う）
●油の量は約0.6リットル（約500g）未満では調理しない
●揚げ物調理中はそばを離れない
●なべは加熱部の中央に置く
●右IHヒーターの揚げ物キーを使う

（火災の原因。）

油温度のめやす

※説明のためにすべて点灯してあります。

160℃　180℃　200℃
150℃　170℃　190℃

●設定できる油温度はめやすです。
付属の専用天ぷらなべの状態、油の量や種類によって、実際の油温度とは異なることがあります。

お願い

●なべ底・トッププレート（加熱部）に異物や汚れがついているときは、落としてから調理してください。
●付属の専用天ぷらなべに油を入れてから揚げ物キーを設定してください。
●調理中、天ぷらなべの中にたまった調理かすは、こまめに取り除いてください。なべ底に調理かすがたまっていると、温度調節が正しくできません。

お知らせ

●予熱中や調理中に、付属の専用天ぷらなべから「キーン」のような金属音がすることがありますが、異常ではありません。
●調理中に油の追加・調理物の投入をして油温度が下がっても、予熱中を表すランプの点滅はしません。
●トッププレートが熱いときに揚げ物調理をすると、油温度が低いうちに予熱完了のお知らせをすることがあります。
●油量検知がはたらいて揚げ物調理が停止することがあります。（➡P.17「U5」参照）

1 を押す

「入/切キー」を押しただけでは、なべは加熱されません。（安全のため）

2 を押す

設定温度は自動的に「180」℃になる

ランプの点滅は、２段階で早くなります。予熱完了までのめやすにしてください。

3 を押して油温度を設定する

例：「190」℃に設定した場合

設定温度までの所要時間は約10分です。
※設定めやす温度180℃、油量約0.9リットル（約800g）の場合。

ブザーが鳴り、ランプが点滅から点灯に変わったら予熱完了です

調理中も設定温度が変えられます。
調理具合に合わせて加減してください。

調理をする

4 調理が終わったら を押す

トッププレートが熱いときは高温注意ランプが点灯します。

電源スイッチ（切）を押す

電源スイッチを切っても、本体内部が熱いうちは、冷却ファンが回ります。

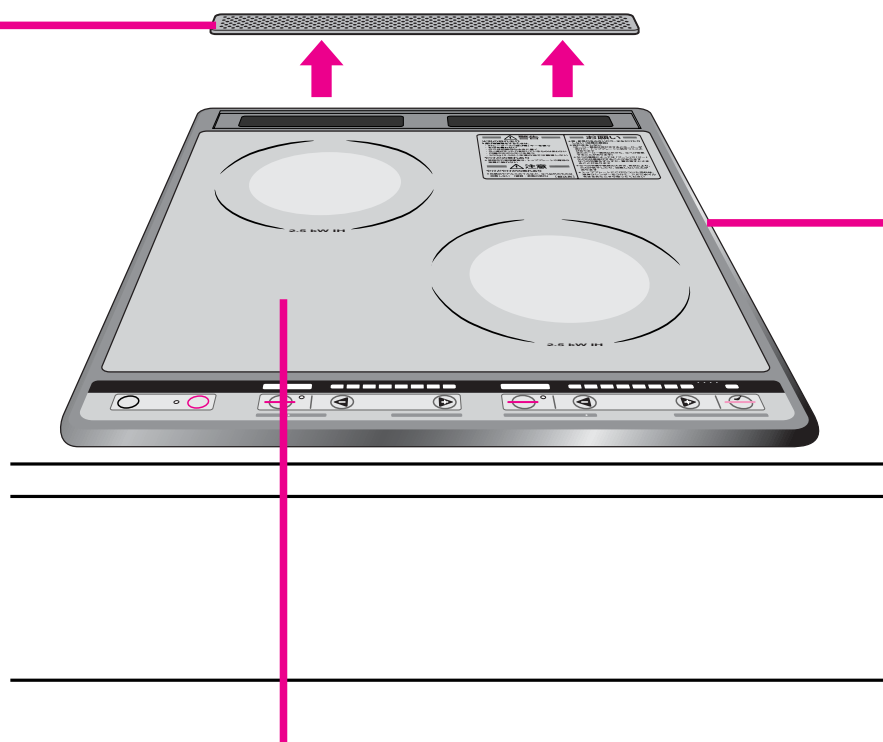
お手入れ

お手入れは、
- 電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
- ご使用のたびに行ってください。
  ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついてとれにくくなります。
  こまめにお手入れをしてください。

排気カバー

■本体から取りはずして水洗いする。

お願い

●排気口にものを入れないでください。
※排気口にものを落とした場合は、お買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機ご相談窓口・修理窓口」にご相談ください。
●排気カバーの下の油汚れもこまめにお手入れしてください。

トッププレート

- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因。）
- 粉クレンザーは使わない。（傷がつき、トッププレート割れの原因。）
- クレンザーは、研磨材が30％以上含まれているものは使わない。（トッププレートの印刷が落ちる原因。）

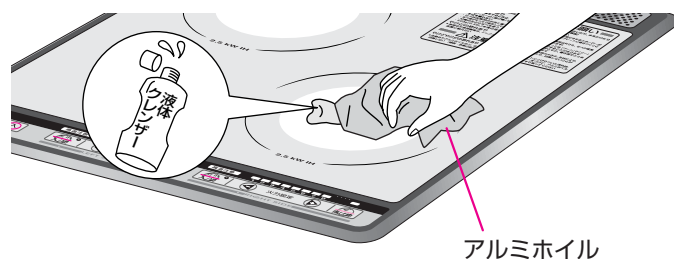
かるい汚れ

■しぼったふきんでふく。

油汚れ

■薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

こびりついた汚れ

■クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、アルミホイルをまるめてこすり取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

がんこな汚れには（別売品）

品番：CS-COLL034
品名：液体クリーナー

詳しくはお買い上げの販売店にお問い合わせください。

外　　　枠

●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因。）
●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因。）
●しょうゆや調味料・調理物などをこぼしたらすぐにふき取る。（放置すると変色の原因。）

操作部

■乾いたやわらかいふきんでふく。

ステンレス部分

かるい汚れ

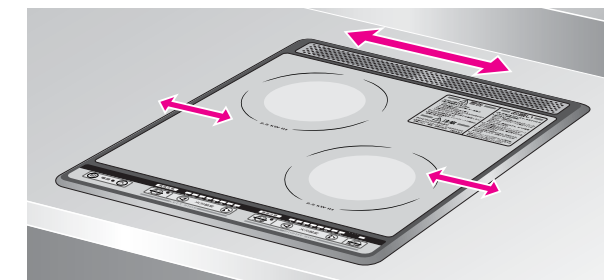
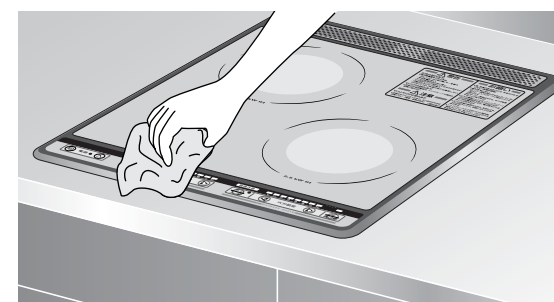
■しぼったふきんでふく。

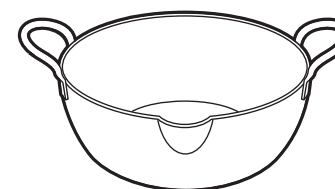
油汚れ

■薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

汚れのあとが残った場合・汚れがこびりついた場合

■液体クレンザーなどを少量つけて、ラップをまるめてこすりとる。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

※ステンレスの筋方向（横）にそってこすってください。縦方向にこすると傷付くことがあります。

付属の天ぷらなべ

■薄めた台所用中性洗剤で洗う。

お願い

●なべ底・外側の汚れも取り除いてください。
（汚れがこびりついたまま使うと、油の温度制御がうまくはたらきません。）

お知らせ

●なべ底がそってきたり、変形した場合は使わないでください。お買い上げの販売店でお買い求めください。（追加購入するとき ➡P.7）

故障かな？と思ったら

修理などを依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

■ こんなときは故障ではありません。

症　状	調べるところ	直しかた
電源スイッチの入が入りにくい	●安全のため、約２秒間の長押しで電源が入ります。電源ランプが点灯するまで押し続けてください。	
ヒーターが入らない	●電源スイッチ、またはブレーカーが「入」になっていますか。	●電源スイッチ、または専用回路のブレーカーを「入」にする。
	●店頭展示デモになっていませんか。	●店頭展示デモを解除する。（下記参照）
IHヒーターの火力表示ランプが点滅し、１分後にブザーが鳴って消灯した。 	なべなし自動停止 ●使えないなべを使っていませんか。 ●IHヒーターになべがのっていますか。 ●なべが加熱部の中央からずれていませんか。 ●使用中になべをはずしませんでしたか。	●使えるなべをIHヒーターの中央に置く。 （「使えるなべ・使えないなべ」➡P.8）
調理中、なべから「ブーン」や「ジー」など音がする	●なべの種類によっては音がすることがあります。 （また、なべの取っ手に振動を感じることがあります。）	●異常ではありません。そのままお使いください。 （なべの位置をずらすか、置き直すと止まることがあります。）
使用中や電源スイッチを切ったあとも運転音がする	●本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。電源スイッチを切っても最大１分間ファンが回ります。 （運転音の大きさは、IHヒーターの使用火力・時間によって変わります。）	
使用中、ブザーが鳴りIHヒーターが切れた。	切り忘れ防止自動停止 ●最終操作後、約45分でIHヒーターが切れます。 ※火力や油温度を変更したときはそれから45分で切れます。	●調理を続けるときは再度、火力設定キーで火力や油温度を設定してください。
左IHヒーターの火力が自動的に下がったり、火力が上げられないことがある。	●２つのIHヒーターを同時に使った場合、総消費電力が4000Wを超えないように左IHヒーターの火力を自動的に調節します。右IHヒーターの火力が優先され、左IHヒーターの火力は自動的に下がります。このとき、左IHヒーターの火力を上げようと操作してもブザーが鳴って上がりません。	

店頭展示デモ

■デモ状態にするとき

①電源スイッチを入れる。
②右IHヒーターの火力設定キー（▶）と揚げ物キーを同時に押し、「ピーピピ」と鳴るまで６秒以上押し続ける。

➡電源ランプが点滅

キーを押すとランプが点灯しますが加熱はされません。

■デモ状態を解除するとき

右IHヒーターの火力設定キー（▶）と揚げ物キーを同時に押し、「ピピピー」と鳴るまで６秒以上押し続ける。

➡電源ランプが点灯

※電源プラグを抜くことでも解除できます。
※デモ状態では電源㋖を受け付けません。電源を切るときは、デモ状態を解除してください。

■ 運転中にこんな表示が出たら（ピピピ…と10秒間鳴ります）次の点をお調べください。

表　示	調べるところ	直しかた
U1	本体内部の温度が異常に高くなっています。排気口がタオルなどでふさがれていませんか。	ふさいでいるものを取り除き本体が冷えてから使う。（本体が冷えるまで約30分お待ちください。）
U2	（同上）	（同上）
U3	（同上）	（同上）
U4	なべ底に3mm以上のそりや変形がありませんか。	そりや変形のない付属の天ぷらなべを使ってください。
	なべ底やトッププレートに、汚れや水、異物がこびりついていませんか。	汚れや水、異物を取りのぞいてください。
U5	油は約0.6リットル以上入っていますか。	揚げ物は、油量約0.6リットル以上で調理してください。
	なべの中に、調理かすがたまっていませんか。	調理かすはこまめに取り除いて予熱や調理をしてください。
●上記以外の表示の場合 ●お調べになってもなお異常があるとき	電源スイッチを切って、本体が冷えるまで（約30分）お待ちください。以上の処置でも直らないときは使用を中止し、必ず電源スイッチと専用回路のブレーカーを切って、お買い上げの販売店にご連絡ください。	

ご連絡いただきたい内容

1.品名　IHクッキングヒーター（ビルトインタイプ）
2.形名　CS-G2204BS ／ CS-G2204B
3.お買い上げ日
4.故障の状況（できるだけ具体的に）
5.ご住所（付近の目印なども）
6.お名前・電話番号・訪問希望日

■ IHヒーターの火力調節のめやす

記載の火力や時間は、IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。
使い慣れてきましたら、お持ちのなべ等に合わせて、火力や時間を調節してください。

メニュー例		火力のめやす							
	火力	1	2	3	4	5	6	7	8
	(W)	120	300	500	750	1000	1500	2000	2500
煮る	肉じゃが				炒める 煮込む				
	かれいの煮つけ				煮る				
	ポークカレー			煮込む	炒める 煮込む				
蒸す	薄皮まんじゅう			(あんを) 煮詰める	(あんを) 煮詰める		蒸す		
	茶わん蒸し						蒸す		
ゆでる	ほうれん草のからしあえ								ゆでる
焼く	ハンバーグ		裏 焼く		表 焼く				
	厚焼き卵				焼く				
炒める	野菜炒め						炒める		

火力設定のポイント

- (薄いピンクの線) だし汁などを一煮立ちさせる火力
- (ピンクの線) 煮る・蒸す・ゆでるときの火力
- (灰色の線) フライパンを予熱する火力（※火力「6」以下で予熱してください。）
- (黒の線) 焼く・炒めるときの火力
- (破線) 沸騰させるときの火力

● 火力のめやすは、弊社推奨なべを使用した場合です。
● 材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。様子を見て火力を調節してください。
● なべ、フライパンの種類によっては、底面が熱で変形することがあります。

計量カップ・スプーンの質量表（単位：g）

	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
食　塩	5	15	210	こしょう	3	8	100
上　白　糖	3	9	110	からし粉	2	6	80
油・バター	4	13	180	牛　乳	6	17	210
薄　力　粉	3	8	100	生クリーム	5	15	200
強　力　粉	3	8	105	パ　ン　粉	1	4	45
ベーキングパウダー	3	10	135	粉チーズ	2	6	80
片栗粉	3	9	110	ジ　ャ　ム	7	22	270

煮る・蒸す・ゆでる

肉じゃが

材料（4人分）
- 牛肉（小間切れ）……200 g
- じゃがいも（乱切りにする）…中5個
- にんじん（乱切りにする）……1本
- 玉ねぎ（くし形に切る）……中1個
- しらたき……小1束（下ゆでして1、2ヵ所切る）
- いんげん……10本（筋を取り半分に切ってゆでる）
- サラダ油……大さじ2
- (A) 酒・しょうゆ・砂糖・みりん……各大さじ3、塩……少々
- 水……カップ2

作り方

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
❷❶に水カップ2を加えて、火力「6」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。（A）を加えて、火力「4」に落し、ふたをして約30分煮込む。
（途中ときどきかき混ぜる。）
いんげんをちらす。

かれいの煮つけ

材料（4人分）
- かれい（切り身）……4切
- 酒・みりん……各カップ1/2
- 水……カップ1
- しょうゆ……カップ1/2
- 砂糖……適宜
- しょうが（うす切りにする）……1片

作り方

❶なべに酒とみりんを入れて、火力「6」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したらかれいを入れる。
❷約5～8分煮たら、しょうゆ、砂糖を加えて、火力「4」に落してさらに5分煮る。

※つやを出す場合は、盛り付けてうちわであおぐ。

ポークカレー

材料（4人分）
- カレールー（市販品）……150g
- 豚肉（小間切れ）……200g
- にんにく（みじん切りにする）……1片
- 玉ねぎ（くし形に切る）……中1個
- にんじん（乱切りにする）……1本
- じゃがいも（一口大に切る）……中2個
- 水……カップ4
- 塩……少々
- りんごジャム……適宜
- ケチャップ・サラダ油……各大さじ2

作り方

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、火力「4」で煮込む。
❷にんじん、じゃがいもがやわらかく煮えたらカレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよく溶かし、火力「3」で約10分煮込む。
（途中ときどきかき混ぜる。）
最後、塩で味を整える。

⚠警告

●みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる。再加熱するときは、はじめにかきまぜる。

水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあります。
（やけど・けがの原因。）

薄皮まんじゅう

材料（4人分）〈12個分〉

ねりあん
- (A) さらしあん……100g
- (A) 砂糖……200g
- (A) 水……カップ1

塩……少々

シロップ
- (B) 砂糖……50g
- (B) 熱湯……50mL

- (C) 薄力粉／ベーキングパウダー　合わせてふるう……100g／小さじ1

パラフィン紙（4cm×4cm）……12枚
水（蒸し器用）……カップ3
薄力粉（生地の取り扱い用）……適宜

ポイント

生地は大変やわらかいので、手にたっぷりと薄力粉をつける。

作り方

〔あんをつくる〕

❶なべに（A）を入れ、火力「4」で混ぜ合わせる。沸騰したら火力「3」に落として塩を加えて煮る。

❷8～10分煮詰めて、冷ましてから12等分にする。

〔シロップをつくる〕

❸ボールに(B)を入れてよく混ぜて冷ます。

〔生地をつくる〕

❹（C）を❸のボールに加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる。

❺❹の生地の表面にたっぷりと薄力粉をふりかけ、棒状にのばして12等分に切り分ける。

❻手に薄力粉をつけ、手の平で生地を薄くのばしてあんを包み、合わせ目を下にしてパラフィン紙におく。

〔蒸す〕

❼蒸し器に水カップ3を入れ、まんじゅうを並べて火力「6」で約10分蒸す。

茶わん蒸し

材料（4人分）

鶏ささみ肉……1枚
しいたけ（うす切りにする）……2枚
芝えび（殻をむき、背わたを取る）……4尾
だし汁（下煮用）……カップ1
しょうゆ（下煮用）……大さじ1
酒（下煮用）……大さじ1
ぎんなん……12粒
かまぼこ……4枚
三つ葉（3cmに切る）……4本
ゆず皮（千切り）……適宜
水（蒸し器用）……カップ3

〔卵汁〕

卵……3個
だし汁……カップ2
酒……大さじ1
塩……少々

作り方

〔下ごしらえをする〕

- 鶏ささみ肉は小さく食べやすい大きさに切る。
- なべに、下煮用のだし汁、しょうゆ、酒を入れて煮立ったら、鶏ささみ肉、芝えび、しいたけをさっと下煮しておく。(＊)

〔卵汁をつくる〕

❶だし汁と(＊)の煮汁を合わせてこし、なべに入れて煮立たせ、酒、塩を加える。これを2.5カップ分用意する。(40℃くらいになるまであら熱をとっておく。)

❷ボールに卵を割りほぐし、❶のだし汁を少しづつ加えて混ぜ、こす。

〔蒸す〕

❸器に鶏ささみ肉、しいたけ、えび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、卵汁を器の8分目まで加えてふたをする。

❹蒸し器に水カップ3を入れ、器を並べて火力「6」で8～10分蒸す。

❺蒸し上がったら、ゆず皮と三つ葉をちらし、器のふたをして蒸らす。

ほうれん草のからしあえ

材料（4人分）

ほうれん草（洗う）……2束（300g）
- (A) からし……小さじ1
- (A) だし汁……カップ1/2
- (A) 塩……少々

水……カップ2

作り方

❶なべに水カップ2を入れて、火力「8」で沸騰させる。ほうれん草を手早くゆでて冷水にさらし、水気を切り、食べやすい大きさに切る。

❷ボールに（A）を合わせて味を整え、ほうれん草をあえる。

焼く・炒める

焼き物のコツ

■IHヒーターは立ち上がりが早いので、予熱が短時間ですみます。
材料の準備、調理の段取りを整えながら、予熱を始めてください。
予熱しすぎによるこげつき・なべの変形を防ぐとともに、手早く調理することでおいしく仕上がります。

炒め物のコツ

■フライパン等に余裕を持たせた量で調理してください。
（材料がよく動き、こげつきにくく、調味料もまんべんなくからむ。）
■こげつきそうなときは、フライパン等をIHヒーターから離して火加減してください。

⚠警告

●炒め物と焼き物をするときは
・そばを離れない
・加熱しすぎない
（予熱の火力は弱めにする）
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因。）

ハンバーグ

材料（4人分）

- (A) 合びき肉……300g
- (A) パン粉……カップ1
- (A) 卵……1個
- (A) ナツメグ……少々
- (A) 塩……小さじ1

こしょう……少々
玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個
サラダ油……適量

〔ソース〕

ケチャップ・ソース……各適量

〔付け合せ例〕

ミックスベジタブルのソテー、クレソン

お好みの付け合わせを用意しておく。

作り方

〔たねをつくる〕

❶フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。

❷ボールに❶の玉ねぎと（A）を入れてよくねり、にぎっても割れないようなら、4等分にして小判形にする。

〔焼く〕

❸フライパンにサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温めたら❷を入れ、表面がほどよく色付くまで焼く。裏返して火力「2」に落とし、ふたをして約7～8分蒸し焼きにする。

厚焼き卵

作り方

材料（4人分）

卵……5個
- (A) だし汁……50mL
- (A) しょうゆ……小さじ1
- (A) みりん・砂糖……各大さじ1
- (A) 塩……少々

サラダ油……適量

〔卵汁を作る〕

- ボールに卵を割りほぐし、（A）を加えてよく混ぜる。

〔焼く〕

❶IHヒーター用の卵焼き器にサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温める。

❷おたま2杯の卵汁をそそぎ入れ、表面がとろりとしたら、奥側から手前に折り返す。

※卵の気泡をさいばしでつつきながら焼く。

❸卵焼き器のあいたところにサラダ油をしき、卵を奥側にずらして卵汁を入れて❷を3～4回くり返す。

※最後は玉子焼き器の壁面を利用して形を整える。

野菜炒め

材料（4人分）

豚肉（小間切れ）……100g
にんにく（スライスにする）……1片
にんじん（たんざく切りにする）……1/3本
きくらげ……5枚
玉ねぎ（うす切りにする）……1/2個
たけのこの水煮（たんざく切りにする）……50g
キャベツ（大きめのたんざく切りにする）……100g
もやし……1袋
ピーマン（たんざく切りにする）……1個
ごま油・塩・こしょう……各少々
サラダ油……適量

作り方

〔下ごしらえをする〕

- きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。

〔炒める〕

❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら、にんにく、にんじん、豚肉、きくらげ、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。

❷塩、こしょうで味を整え、仕上げにごま油で風味づけをする。

揚げる

⚠警告

揚げ物をするときは次のことを必ず守る（火災の原因）

- ●揚げ物調理中はそばを離れない
- ●必ず付属の専用天ぷらなべを使う
- ●なべ底がそったり変形しているものは使わない
- ●油の量は約0.6リットル（約500g）未満では調理しない
- ●なべは加熱部の中央に置く
- ●右IHヒーターの揚げ物キーを使う

■揚げ物調理の温度調節のめやす

※付属の専用天ぷらなべで油約0.9リットル（約800g）を加熱したときのめやす温度です。

揚げる	150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	調理のポイント
野菜	素揚げ	素揚げ	素揚げ	天ぷら	天ぷら	天ぷら	●お好みにより温度を高めに設定する。 ※材料・油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。
魚介類				天ぷら	天ぷら	天ぷら	
フライ				■	■	■	
冷凍食品				■	■	■	●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めにする。
２度揚げ料理	1度目		2度目	2度目			（ポテトチップス、魚のまる揚げ、鶏のから揚げなど。）

揚げ物のコツ

- ●右IHヒーターの「揚げ物」キーを使ってください。
- ●油の量は約0.9リットル（約800g）がめやすです。
- ●詳しくはP.12, 13をご覧ください。

■新しい油を使ってください。
■油の温度は材料に合わせて決めてください。
■１回に揚げる量は、控えめにしてください。（油の表面積の1/2程度がめやす）
■でき上がりのめやすは、材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったときです。
■天カスは、こまめに取ってください。

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取ってください。
●特にしいたけやピーマンなど！
（水分が残っていると油がはねることがあります。）

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。
●長時間揚げると破裂！
（特にけんさきいかや、するめいか・コロッケ・中が空洞の野菜などは注意）
●調理後、なべの中に調理物の上げ忘れがないか、常に確認を！

衣や生地づくりは
●天ぷら衣は固すぎないように！
●水分の多い材料は、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけて！
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

いか
皮をむき水分をふき取り、切り目を入れる

天ぷら

材料（４人分）

- 車えび……8尾
- ほたて貝（半分にそぎ切りにする）……2個
- まいたけ（小房にほぐしたもの）……4房
- みょうが（半分に切る）……2個
- かぼちゃ（くし形に切ったもの）……4枚
- 三つ葉（2本束にして結ぶ）……8本
- 揚げ油……約0.9リットル（約800g）

［天ぷら衣］
- 薄力粉……130g
- 卵……1個
- 水……カップ1
- 塩……少々

［天つゆ］
- (A) だし汁……カップ1.5
- (A) しょうゆ……50mL
- (A) みりん……大さじ1
- (A) 砂糖……小さじ1
- 大根おろし、しょうが……各適宜

作り方

〔天つゆをつくる〕
●（A）を合わせてひと煮立ちさせる。

〔天ぷらの下ごしらえをする〕
●車えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数ヵ所浅い切り目を入れる。

〔衣をつくる〕
●ボールに卵、水、塩を入れてよく混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

〔揚げる〕
❶材料に軽く塩をして薄力粉をつける。
❷付属の専用天ぷらなべに油を入れて、「揚げ物」キーを押して、温度を設定する。（※左ページ参照）
❸設定温度になったら野菜・ほたて貝・えびの順に衣を付けて揚げる。

ミックスフライ

材料（４人分）

- 大正えび……8尾
- グリーンアスパラ（半分に切る）……4本
- じゃがいも（皮をむいてうすく切ったもの）、かぼちゃ（くし形に切ったもの）……各4枚
- 塩、こしょう……各少々
- 薄力粉……適量
- 卵……2個
- パン粉……カップ3
- 揚げ油……約0.9リットル（約800g）
- レモン（くし形に切ったもの）……4個
- パセリ……適量

［タルタルソース］
- マヨネーズ……カップ1
- ゆで卵……1個
- 玉ねぎ……1/4個
- きゅうりのピクルス……1本
- パセリ（みじん切り）……小さじ1
- レモン汁……1/2個分
- 塩（塩もみ用）……少々

作り方

〔タルタルソースを作る〕
❶玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ふきんに包み、水洗いしてきつくしぼる。
❷ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切りにする。
❸ボールに❶と❷とパセリ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、レモンをしぼって味を整える。

〔揚げ物の下ごしらえをする〕
●大正えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数ヵ所浅い切り目を入れる。

〔調理をする〕
❶具材に塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
❷付属の専用天ぷらなべに油を入れて、「揚げ物」キーを押して、温度を設定する。（※左ページ参照）
❸設定温度になったら揚げる。

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

- 保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受け取りください。
- 内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間	お買上げ日から１年です

■オール電化延長保証制度

有料にて保証期間を延長する制度もございます。（ご加入期間は製品の購入日から３ヶ月以内とさせていただきます）資料のご請求や詳細は、フリーダイヤル 0120-867-789 三菱電機延長保証申込受付センターへお問い合せください。（受付時間：平日午前９時〜午後５時30分、年末年始および所定の休業日を除く）

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打ち切り後、８年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 ご相談窓口・修理窓口」（別紙一覧表）にご相談ください。
- 所在地、電話番号などは変更になることがありますのでご了承ください。

■修理を依頼されるときは

「修理を依頼する前に」（16、17ページ）にしたがってお調べください。なお不具合があるときは、必ず専用回路のブレーカーを「切」にしてからお買上げの販売店にご連絡ください。

◎保証期間中は

修理に際しては、保証書をご提示ください。保証書の規定にしたがって、販売店が修理させていただきます。

◎保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は、

技術料＋部品代（＋出張料金）などで構成されています。

◎産廃処分について

廃棄処分の際は必ず専門業者に依頼してください。

仕　様

項目		仕様
電源		単相200V（50-60Hz共用）
消費電力		4000W
	右IHヒーター	2500W
	左IHヒーター	2500W
本体大きさ		幅442×奥行520×高さ95（㎜）
質量（重さ）		約９kg
電源コード		2.0㎟　３芯　キャブタイヤケーブル
電源プラグ		２極　接地極付　250V　20A

左右IHヒーターを同時に使うとき、総消費電力が4000Wを超えないように、左IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。右IHヒーターの火力が優先され、左IHヒーターの火力は自動的に下がります。このとき、左IHヒーターの火力を上げようと操作してもブザーが鳴って上がりません。

愛情点検

長年ご使用の場合は点検をぜひ！　熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合により部品劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか		ご使用中止	
	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●トッププレートにヒビが発生した。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。		故障や事故防止のため、専用ブレーカーを「切」にしてから必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田1728－1
ZT790Z681H02E